***КОТЛОВА Людмила,***
*кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти,*
***ВАСИЛЮК Тетяна,***
*здобувачка другого (магістерського ) рівня вищої освіти за спеціальністю Спеціальна освіта*
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

## ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ КОРЕКЦІЇ ЗАЇКАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Проблема заїкання у підлітковому віці є однією з актуальних у сучасній логопедії та спеціальній освіті [2, с.6]. Це мовленнєве порушення має багатогранну структуру та проявляється не лише у вигляді судом мовленнєвого апарату, а й супроводжується значними психологічними труднощами. У підлітковому віці заїкання часто ускладнюється вторинними реакціями: страхом мовлення, уникненням комунікативних ситуацій, підвищеною тривожністю, невпевненістю у собі. Саме тому ефективна корекція цього порушення потребує не лише формування мовленнєвих навичок, а й розвитку здатності підлітка до саморегуляції [3].

Підлітковий вік (11–15 років) характеризується інтенсивним розвитком особистості, становленням самосвідомості, формуванням ціннісних орієнтацій та підвищеною емоційною чутливістю. У цей період діти особливо гостро реагують на оцінку оточення, прагнуть до самоствердження та визнання. Наявність мовленнєвого порушення може значно ускладнювати процес соціалізації, призводити до формування негативного образу «Я» та соціальної ізоляції. Внаслідок цього заїкання закріплюється не лише як фізіологічний, а й як психологічний феномен.

У цьому контексті особливого значення набуває поняття саморегуляції. Саморегуляція розглядається як здатність особистості свідомо керувати своїми психічними станами, емоціями, поведінкою та діяльністю. Вона включає такі компоненти, як усвідомлення власних станів, постановка цілей, планування дій, контроль і корекція поведінки. У дітей підліткового віку

формування саморегуляції є одним із провідних завдань розвитку, що безпосередньо впливає на їхню навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та загальний рівень адаптації.

Особливо перспективним у корекції заїкання є логопсихосинергетичний підхід, який поєднує логопедичні, психологічні та сенсомоторні методики з акцентом на інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових процесів. Цей підхід дозволяє формувати у підлітка комплексні навички саморегуляції, спрямовані на управління мовленням і емоційним станом. Впровадження логопсихосинергетичних методів передбачає поєднання мовленнєвих вправ, дихальних і релаксаційних технік, вправ на концентрацію уваги та розвиток емоційної стійкості. Завдяки цьому підліток отримує можливість не лише коригувати мовлення, а й управляти тривогою, страхом та напругою в ситуаціях спілкування [1, с.35].

Одним із ключових напрямів формування саморегуляції є розвиток усвідомлення власних психофізіологічних станів. Підлітка необхідно навчити розпізнавати сигнали напруження, що передують виникненню мовленнєвих труднощів: прискорене дихання, підвищення м’язового тонусу, внутрішнє хвилювання. Усвідомлення цих станів дає можливість своєчасно застосовувати корекційні прийоми, зокрема уповільнення темпу мовлення, використання пауз, контроль дихання.

Важливим компонентом саморегуляції є розвиток мовленнєвого дихання. Правильне дихання забезпечує плавність мовлення, знижує напруження мовленнєвого апарату та сприяє кращому контролю над вимовою. У процесі корекційної роботи використовуються різноманітні дихальні вправи, які допомагають сформувати навички рівномірного, глибокого та ритмічного дихання. Вони також мають релаксаційний ефект, що сприяє зниженню тривожності та підвищенню впевненості підлітка [1, с.214].

Емоційна саморегуляція є ще одним важливим аспектом у роботі з підлітками, які мають заїкання. Вона передбачає вміння керувати власними емоціями, знижувати рівень страху та напруження, формувати позитивне ставлення до себе та власного мовлення. Для цього доцільно використовувати методи релаксації, аутогенного тренування, елементи арттерапії, музикотерапії, тілесно-орієнтовані практики, що активно інтегруються у логопсихосинергетичний підхід. Такі методи допомагають підліткам краще розуміти свої емоції та знаходити способи їх регуляції.

Особливу увагу слід приділяти формуванню довільної поведінки. Підліток має навчитися свідомо застосовувати сформовані мовленнєві навички у різних ситуаціях спілкування. Це включає вміння контролювати темп мовлення, використовувати паузи, правильно дихати, зберігати спокій у складних комунікативних умовах. Формування довільної поведінки відбувається поступово – від виконання вправ у безпечних умовах до застосування навичок у реальному житті.

Не менш важливим є розвиток мотиваційної сфери. Підліток має усвідомлювати значення роботи над власним мовленням, мати внутрішню мотивацію до подолання труднощів. Для цього необхідно створювати ситуації успіху, підтримувати позитивні досягнення, формувати адекватну самооцінку. Позитивна мотивація сприяє більш активному включенню підлітка у корекційний процес та підвищує його ефективність.

Співпраця з батьками є необхідною умовою ефективної корекції заїкання. Батьки повинні бути обізнаними щодо особливостей порушення, методів його подолання, способів підтримки дитини. Вони мають сприяти створенню спокійної, доброзичливої атмосфери в сім’ї, уникати надмірного тиску та критики, підтримувати зусилля підлітка у роботі над мовленням. Важливо також навчати батьків елементам саморегуляції, які вони можуть застосовувати разом із дитиною.

Комплексний підхід до корекції заїкання, що включає логопсихосинергетику, передбачає інтеграцію мовленнєвих, психологічних та сенсомоторних методів, спрямованих на формування саморегуляції. Такий підхід забезпечує ефективність та стійкість результатів, дає підлітку здатність самостійно контролювати своє мовлення та емоційний стан, що є важливим для соціальної адаптації та гармонійного розвитку особистості. [1, с.233]

Таким чином, формування навичок саморегуляції є необхідною умовою ефективної корекції заїкання у підлітковому віці. Логопсихосинергетичний підхід дозволяє поєднувати різні методики та забезпечує стійкий результат у роботі з мовленнєвими та емоційними труднощами.

Це сприяє підвищенню самооцінки, зниженню тривожності, розвитку комунікативних навичок та успішній соціалізації підлітка.

*Список використаних джерел*

1.Рібцун Ю. В. Заїкання: підтримка дитини з особливими мовленнєвими потребами в освітньому середовищі : навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Цибульська В. О., 2023. 272 с.

2.Жук Н. В. Психологічний аналіз самооцінки дітей з мовленнєвими порушеннями. Актуальні проблеми корекційної педагогіки, психології та реабілітації. Суми, 2019. С. 219–220.

3.Літовченко О. В. Заїкання у дітей: профілактика і корекція: навчальний посібник. Одеса: Видавництво ТОВ Лерадрук, 2021. 248 с.